



JOUW ROL BIJ
ZINDELIJKHEIDS-
TRAINING



‘Maak het leuk OP DE POT’

Tachtig procent van de wereldbevolking heeft zijn kinderen met één jaar zindelijk. In Nederland is het echter heel normaal dat peuters jaren langer in de luiers lopen. Het moment van zindelijkheid wordt ook steeds later. Psycholoog Debby Mendelsohn ziet een belangrijke rol voor de pedagogisch professional. ‘Maak het oefenen leuk, dan lukt het eigenlijk altijd.’

TEKST CARLA OVERDUIN FOTO TON C KROON

Jong zindelijk zijn heeft veel voordelen, vindt Debby Mendelsohn. ‘Het belangrijkste is dat het fijner is voor het kind. Hoe zou je het zelf vinden als je moest plassen en poepen in een luier? Zelfs al hebben luiers goede kwaliteit en verschoon je meteen, het is veel prettiger om geen luier te dragen. Luiers zijn bovendien duur en betekenen een gigantische belasting voor het milieu. Wasbare alternatieven zijn minder slecht voor het milieu, maar dat is een klus en geeft het kind een vies gevoel. Zindelijkheid betekent gemak voor ouder en pedagogisch medewerker en is hygiënischer in een kindercentrum. Ook al werk je nog zo

schoon, het zijn toch al met al best veel blote billetjes op de verschoontafel! Alles pleit dus voor een vroege start op de pot, maar waarom worden kinderen dan toch steeds later zindelijk? ‘Er zijn diverse verklaringen’, aldus Debby. ‘Luiers worden beter, ouders hebben minder tijd maar meer geld, dus de kosten maken hen minder uit. Een kind helpen om zindelijk te worden kost tijd. Het heeft ook met het huidige opvoeden te maken, dat is volgzamer en zachter dan vroeger. Natuurlijk doe je zindelijkheidstraining op een lieve manier, maar het moet ook wel op een duidelijke manier gebeuren.’

LOPEN

Het ideale moment om het potje tevoorschijn te halen verschilt per kind. 'Ik hoor wel eens: een kind moet er fysiek of mentaal aan toe zijn. Maar ik heb nog nooit een onderzoek zien bewijzen dat de spieren er rijp voor moeten zijn. En mentaal er klaar voor zijn? Daar ben je ouder voor. Als kinderen jou zien tandenpoetsen, willen ze dat ook. En als jij denkt dat de haren moeten worden gewassen, dan was je ze. Het kind volgt de opvoeder. Je kan met zindelijkheidsstraining beginnen zodra het kind kan zitten, dan kan het met elf maanden al uit de luiers zijn. Zelf begin ik iets later: zodra het kind kan lopen, dus rond de anderhalf jaar. Ook dan is het kind ruim voor het naar school gaat zindelijk.'

VIJF STAPPEN

Dit vijfstappenplan werkt volgens Debby eigenlijk altijd:

1. Maak het leuk

Zet het kind regelmatig op het potje en maak het leuk. Zindelijkheidsstraining betekent aandacht en tijd voor het kind. Lees een verhaal voor of zing een liedje. In een kinderdagverblijf is een gezamenlijke potjessessie goed. 'Kinderen zijn snel afgeleid en in de kinderopvang is zoveel leuks te doen. Ze willen lekker spelen met de anderen. Als je ze apart op het potje zet, willen ze er zo snel mogelijk weer af. Maar als alle kinderen op het potje gaan en je vertelt een verhaal, dan blijven ze rustig een tijdje zitten.'

2. Bevestig en beloon

Het eerste succes: er zit iets in het potje. 'Bevestig met "goed gedaan". Kijk er samen naar, zodat het kind de link legt: ik zit op een potje en nu zit er iets in.' Debby belooft niet met stickers. 'Ik beloon met woorden. Als je kiest voor een andere beloning en dat werkt, prima, maar nodig is het zeker niet.'

3. Bouw het op

Het potje wordt dagelijkse routine en de luier mag af. 'Je begint met één keer per dag en bouwt de frequentie op tot alle plasjes en poepjes in de pot verdwijnen. De beste momenten zijn voor en na het slapen en na alle eet/drink-momenten. Dan haal je het kind niet uit zijn spel.'

4. Zelf aangeven

In deze fase gaat het kind het zelf aangeven als het aandrang voelt. 'Net zoals een kind op den duur begrijpt: als we naar buiten gaan, moet ik mijn jas aan. Zo begrijpt een kind ook: als ik moet plassen of poepen, ga ik op de wc.'

WIE IS DEBBY MENDELSONH?

Debby Mendelsohn (46) is psycholoog en moeder van zes kinderen. Ze is schrijver van *Zindelijk maken is kinderspel* en *Borstvoeding doe je zo!*, uitgegeven door Forte Uitgevers. Ze geeft lezingen tijdens ouderavonden en trainingen aan zowel ouders als pedagogisch medewerkers. Informatie: www.mendot.nl



DE MEEST VOORKOMENDE 'PROBLEMEN' BIJ ZINDELIGHEIDSTRAINING

Het kind wil niet op het potje

Maak er een groepsmoment van en maak het leuk met een lied of verhaal, dan wil haast elk kind.

Er zit niets in het potje

Geen stress, want dat pikt een kind op. Het maakt helemaal niet uit, want het kind went ondertussen aan de routine van het potje.

Het kind wil op de grotmensen-wc

Prima toch. Kinderen kunnen al vrij snel goed op het toilet zitten en je blijft er natuurlijk bij.

Het kind is bang om op het potje te gaan

Check bij de ouders of dit een medische oorzaak heeft. Heeft een kind verstopping en pijn bij het poepen? Geef het de tijd, wees rustig en liefdevol.

'Wij oefenen actief met zindelijkheid en thuis doet de ouder gewoon weer die luier om'

Weten ouders dat je hiermee bezig bent? Praat met ze, leg de voordelen uit, geef tips. Ze doen vast graag mee!

Oeps, een ongelukje. Het kind is in tranen

Een natte broek. Het kind schrikt, maar jouw houding is: geeft niets, dat kan gebeuren. Zet het kind eerst op het toilet zodat het rustig kan uitplassen en trek het dan pas schone kleren aan.

5. De slaapjes blijven droog

'Hoe meer routine, hoe meer er in de pot gaat. Anders gaat bij totale ontspanning tijdens het slapen alsnog de luier vol. Dus hoe meer je overdag oefent, hoe droger je de nacht doorkomt.'

ROL VAN DE PM'ER

Lukt dit stappenplan altijd? 'Ja, tenzij er medische problemen zijn. Hoe consequenter je bent met potjessessies, hoe sneller het kind zindelijk is, soms wel in zeven weken.'

Debby's ervaring is dat ouders graag zindelijkheid willen trainen, maar dat het er door hun drukke leven soms bij inschiet. De pm'er is daarom belangrijk. 'Je bent mede-opvoeder, ondersteun ouders hierin. Sommige vaders en moeders ontdekken pas tijdens de ouderavond dat het kinderdagverblijf de zindelijkheid traint. Communiceer met ouders, betrek ze erbij. Toon je expertise. Met een goede aanpak zie je een golf gaan door de organisatie. Ouders die er eerst tegenop zien, krijgen er gewoon zin in. Zindelijkheidsstraining wordt leuk.' <